

일상의 스트레스, 수면장애 원인

#. 30대 직장인 A씨는 밤마다 잠이 안 와서 괴롭다. 출근하려면 다음날 6시에는 일어나야 하는데 새벽 1, 2시는 물론 어떤 날은 새벽 3시까지도 잠이 안 온다. 빨리 자야 한다는 생각에 다시 잠을 청해보지만 잠은 더 안 온다. 그러다 보니 매일매일 피곤하고 졸립기만 하다.

#. 20대 취업준비생 B씨 역시 수면장애를 겪고 있다. 어떻게든 잠을 자기 위해 안대와 베개 등에 신경을 쓴다. 자율감각 쾌락반응(ASMR)을 들으면 잠이 잘 온다는 이야기를 듣고, 잠이 안 올때마다 유튜브를 켜서 ASMR을 듣기도 한다. B씨는 "ASMR을 듣고 수면 관련 제품들을 바꾸는 등 잠들기 위해 노력하고 있다"고 말했다.

수면장애에 시달리는 사람들이 늘고 있다. 불규칙적인 생활습관과 일상의 스트레스 등이 현대인들을 잠 못들게 한다.

수면은 몸의 생체리듬을 유지하고 신체의 회복 기능을 높여 면역력을 유지할 수 있게 해준다. 이같은 점에서 수면장애의 위험은 상당하다. 수면에 장애를 겪으면 생체리듬이 깨지고 면역력과 회복력에도 심각한 문제가 생긴다. 뇌의 충동 조절 기능에 문제를 일으켜 우울증과 자살 위험 등을 불러오기도 한다.

경제협력개발기구(OECD) 통계에 따르면 한국인의 하루 평균 수면 시간은 7시간41분으로 OECD 회원국 중 최하위다. OECD 평균인 8시간 22분보다 40분이나 짧다.

불면증에 시달리는 성인 인구는 전체의 12%인 400만명에 육박하는 것으로 추산된다. 심각한 불면증으로 치료를 받은 환자

생체리듬 깨지고 회복력에 큰 문제 생겨 우울증 등 불러오기도

유튜브 수면유도 콘텐츠 구독자들에게 큰 인기

도 급증했다. 국민건강보험공단 자료에 따르면 최근 5년간(2011~2015년) 불면증으로 진료를 받은 환자는 193만명을 넘어섰다. 2011년에 약 32만5000명에서 2015년에 45만6000명으로 40.19% 늘었다.

수면제 '졸피렘', 수면마취제 '프로포폴' 중독이 사회적 문제가 되고 '유튜브'에서 ASMR 등 수면유도 콘텐츠들이 인기를 얻는 것은 '불면 사회'를 보여주는 단적인 사례다.

ASMR 동영상은 울리는 인기 유튜브 크리에이터 '데이나'(DANA)의 구독자는 37만명, '비니유'의 구독자는 30만명에 이른다. 이들이 올린 특정 영상은 300만회 이상 재생됐다. 누리꾼들은 영상에 "몇 달 전부터 잘 때마다 듣는데 언제나 졸리게 된다", "듣다 잠이 들어 마지막까지 듣는 적이 없다"는 등 댓글을 달았다.

ASMR은 연필로 종이에 글자를 쓰는 '사각사각' 소리, 라텍스 비닐장갑이 내는 '스 옥스옥' 소리, 빗방울이 창문을 두드리는 '톡톡' 소리 등 뇌를 자극해 심리적 안정을 유도하는 소리로, 자율(Autonomous) 감각(sensory) 쾌락(meridian) 반응(response)의



김희조 '낮잠' (사진은 본문 내용과 무관.)

졸입된다.

이런 소리는 듣는 이에게 텅글(기본종계 소름돋는 느낌)을 느끼게 하며 수면을 유도한다. 단순한 사물 소리 외에 머리카락을 빗어주거나 귀를 피우는 등 행복했던 기억을 떠올리게 하는 톨플레잉, 속삭임, 먹는 소리를 내는 '이팅사운드' 등이 ASMR로 활용된다.

ASMR은 과학적 근거가 입증되지 않았지만 수많은 인구가 ASMR에 의존해 잠을 청하는 것으로 추정된다.

수면안대·베개·바디필로우, 수면상태 측정 기기, 아로마향초 등 숙면아이템들도 인기를 끌고 있다. '어떻게 해서든' 잠을 자야겠다는 현대인들의 의지가 수면시장을 키우고 있는 것이다.

업계 관계자는 "스트레스 등으로 수면장애에 시달리는 인구가 늘면서 숙면 아이템을 찾는 소비자들이 늘고 있다"며 "매트리스와 침구 등은 물론 수면안대와 바디필로우, 조명 등 수면시장이 점차 커지는 추세"라고 설명했다.



잠 안을 땀...

오후 카페인 피하고 쌍추쌈·대추차 즐겨야

"양 한 마리, 양 두 마리...". 누워서 아무리 양을 세도 잠이 안 온다. 잠자리에 들어 잠에 빠지는데 30분 이상이 걸리거나 수면 도중에 깨는 횟수가 5회 이상인 경우는 불면증을 의심해봐야 한다.

수면 장애의 후유증은 상당히 심각하다. 아침에 일어나도 개운침은 없고, 하루 종일 수면 부족의 피로감을 느껴야 한다. 장기화될 경우 만성 피로는 물론 우울증, 고혈압 등 질병에 걸릴 위험성도 커진다.

그러나 불면증에 시달리는 많은 이들은 사무실이나 학교에서 꾸벅꾸벅 조는 일이 비일비재하고, 졸음을 이겨보겠다고 커피를 들이붓는 악순환만 반복한다.

직장인에게 식사 후 테이크아웃 커피는 한 세트처럼 자연스러워졌다. 커피를 통한 카페인 섭취가 소화를 돕고 잠을 깨게 하는 역할을 하지만 불면증이 있는 사람들은 가능한 피하는 게 좋다.

카페인을 잠깨게 하는 역할 잠들기 8시간 전 섭취 자제

우유도 수면에 도움 돼 잠자리 환경도 매우 중요

점식 식사 이후라도 커피나 초콜릿, 콜라 등 카페인이 많은 음식을 습관적으로 섭취하면 밤에 수면 장애를 겪을 가능성이 크다.

몸이 카페인을 대사하는데 드는 시간은 최소 8시간이라고 한다. 개인차가 있겠지만 잠들기 8시간 전부터는 카페인을 섭취하지 않는 게 바람직하다는 설명이다.

반대로 우유는 수면에 도움을 준다. 트립토판 성분이 있는 우유는 따뜻하게 데워 마시면 긴장이 풀리고 몸의 체온이 올라 수면을 돕는다.

또 상추에는 신경을 안정시키고 수면을 유도하는 락투카리움 성분이 풍부해 수면장애에 큰 도움이 된다. 대추차도 진정효과가 있어 밤에 잠을 청하기 어려운 이들에게 '숙면 도우미'로 불린다. 이밖에 체리, 바나나, 키위, 호두 등도 훌륭한 '천연 수면제'다.

잠자리 환경도 중요하다. 잠자리에서는 빛을 완전히 차단하는 게 좋다. 잠자리방의 전용 수면실에 가면 창문 하나 없이 어두운 이유도 이 때문이다.

최근에는 아로마향을 활용한 양초나 백색소음 등이 수면을 돕는 아이템으로 활용되고 있다.

잠자리에 누울 때에는 반드시 TV를 끄고, 스마트폰이나 서적을 멀리 두는 것도 빨리 잠이 드는데 도움을 줄 수 있다. /뉴스시스

수면산업 급성장... 시장 규모 2조원대

#. 매일 저녁 쓰러지듯 눕고, 아침이면 천근만근 무거운 몸을 이끌고 출근하는 40대 A씨는 최근 침대와 침구를 바꾸면서 큰 지출을 했다. 잦은 음주와 스트레스, 빠른 출근으로 수면시간이 현저하게 적어만큼 수면의 질이라도 높이겠다는 의지였다.

#. 20대 여성 B씨는 지난 밸런타인데이에 남자친구에게 숙면에 좋은 향초와 수면 패턴을 체크해주는 웨어러블 기기를 선물했다. B씨는 "불면증에 시달리는 남자친구를 위해 가장 좋은 선물이라고 생각했다"고 밝혔다.

수면장애에 시달리는 이들이 늘면서 국내 수면산업이 급성장하고 있다. 한국수면산업협회는 국내 관련 시장 규모를 2조원대로 추산하고 있다. 미국 수면

시장이 20조, 일본시장이 6조 규모인 것을 감안하면 국내 시장의 성장 잠재력은 더욱 큰 것으로 관측된다.

15일 업계에 따르면 매트리스와 침구, 수면마취제, 취침등 등 숙면용품뿐만 아니라 코골이방지 스프레이, 바디필로우, 향초와 조명 등 다양한 수면제품들이 쏟아지고 있다.

시내 중심가의 오피스가 주변에는 영양제를 맞으며 낮잠을 잘 수 있는 병원들도 성업하고 있다. 점심시간을 이용해 낮잠을 잘 수 있는 낮잠카페도 인기다.

모바일커머스 서비스 카카오톡 선물하기의 경우 '꿀잠선물'이라는 테마를 따로 마련해 운영하고 있다. 아로마오일, 잠옷, 베개, 바디필로우, 안대 등 꿀잠선물의 판매건수는 지난해 대비 300% 증가한 것으로 알려졌다.

매트리스·침구·수면마취 등 숙면용품 코골이방지 스프레이 등 수면제품 쏟아져



에이스와 시몬스가 잠약하고 있던 국내 침대시장은 한샘과 코웨이의 등장으로 각각 변동을 겪고 있다.

기존 침대산업이 한국인의 체형에 맞는 매트리스에 집중돼 있었다면 최근에는 상체와 하체의 각도를 조절할 수 있는 모션베드, 매트리스 케어까지 확대되고 있다.

코웨이의 경우 침대 고객계정(가입자 수)이 2012년 10만개에서 지난해 30만개로 3년새 3배로 크게 증가했다.

메트리스 가격도 올라가고 있다. 에이스 침대는 지난해 1100만~1500만원짜리 매트리스 '에이스 헤라츠'를 선보였다. 천연 양모(羊毛) 비중을 기존 제품의 12배 수준으로 높였고, 천연 말털을 매트리스 인쪽에 덧붙여 통기성을 높였다.

현재 국내 침대 시장은 1조원대로 프리미엄 침대가 차지하는 비율은 1~2%(100억원)대 수준인 것으로 추산되며, 프리미엄 제품의 매출은 급증세를 보일 것으로 예상된다.

업계 관계자는 "수면산업 시장은 '슬리프노믹스(sleeponomics·수면 경제)'라는 말이 나올 정도로 빠르게 성장하고 있다"고 설명했다.

고맙습니다! 적십자회비
나눔이 희망입니다.

여러분이 참여해 주신 적십자회비는 경주지진, 태풍 차바, 화재 등 각종 재난을 당한 이재민과 소외된 이웃에게 큰 힘이 되었습니다. 올해도 적십자회비로 희망을 전하세요.

적십자회비, 지금 희망을 심어주세요.

- 금융기관
- 가상계좌
- 인터넷
- 전화
- 편의점
- 신용카드 포인트
- QR코드

홈페이지 www.redcross.or.kr
정기후원-긴급지원 문의 1577-8179



홍보대사 안재욱